

SALUD

SEBASTIANA CARBONELL

OPERACIÓN BIKINI

evitar los riesgos

Una de las épocas del año en que más gente decide ponerse a dieta es, sin duda alguna, la primavera, tal y como explica Marta Gámez, responsable del Departamento de I+D de Nutrición Center.

Para deshacernos de los kilos de más que hemos acumulado durante el invierno es necesario seguir una serie de pautas que nos lleven a eliminarnos de forma sana y duradera:

1. No hay que tener prisa en perder los kilos porque, de lo contrario, volveremos a ganarlos con la misma facilidad. Lo principal a la hora de perder peso es marcarse objetivos a largo plazo, nunca a corto.

2. Adelgazar siempre requiere un cambio en el estilo de alimentación y de vida que debe ir más allá de unos pocos meses.

3. Para perder peso de una forma

saludable y duradera no es suficiente con ingerir menos calorías: hay que aprender a adelgazar, eliminando conductas que nos lleven a engordar o que dificulten el adelgazamiento.

4. Al contrario de lo que muchas personas piensan, no se debe suprimir de la dieta ninguna comida. Un 40% de las personas que se ponen a régimen decide saltarse la cena, mientras que un 57%

opta por el desayuno, algo realmente perjudicial, ya que su presión es un factor de riesgo para la salud.

5. Es necesario conocer los alimentos que hay que restringir o aumentar en la dieta para conseguir perder peso. De lo contrario, podría ocurrir que se eliminara el consumo de alimentos fundamentales para una dieta sana y equilibrada.



No todas las mujeres pueden lucir los bikinis como las modelos que aparecen en la fotografía, pero pueden intentar lucirlo con gracia. ■ Foto: JULIÁN AGUIRRE

Pasando consulta

Josep Carbonero (*)



Sida no agresivo

En España hay unas 250 personas con VIH (aproximadamente el 0,2% de las 150.000 infectadas) que controlan el virus de forma natural, sin necesidad de medicación. El fenómeno no es exclusivo de España, y los científicos llevan 20 años buscando una explicación a estos casos de los denominados «no progresores». Es posible que el motivo de este benigno comportamiento sea la capacidad de estos infectados para generar unas moléculas llamadas «alfa-defensinas», según sostienen unos investigadores del Clínic de Barcelona.

Estas moléculas son segregadas de manera natural por varias células del organismo, entre ellas, las dendríticas, que son cruciales en la defensa contra agentes infecciosos. Las defensinas actúan en los infectados como antibióticos naturales, inhibiendo el VIH, y los investigadores han probado que los seropositivos que no precisan tratamiento tienen una capacidad 10 veces mayor de producir estas moléculas que el resto. De todas formas estas moléculas no están solas: también se ha observado que existen otros factores que tienen un efecto similar, como la producción masiva de anticuerpos neutralizantes.



Un aspecto muy interesante es —afirman los investigadores— que las alfa-defensinas se pueden manipular de manera sencilla, lo que ofrece nuevas perspectivas de tratamiento, ya que la estimulación de estas moléculas en enfermos seropositivos podría actuar como vacuna terapéutica y evitar el uso de antiretrovirales en miles de personas infectadas durante muchas y largas etapas de su vida.

El avance en diagnóstico y tratamiento de sida es constante, ha convertido una enfermedad mortal en crónica y, de seguir así, es posible que sea curable por la misma generación que la descubrió. Lástima que —como tantas otras— tenga una consideración distinta según la parte del mundo en la que se esté: la condena de los países pobres no sólo es la miseria, sino la muerte prematura por enfermedades, algunas banales, como la disenteria, otras graves, como el sida, cuyo tratamiento está bien establecido en nuestro medio.

Opinión experta

Salud y longevidad

Gracias a los avances de la ciencia, la tecnología, la medicina y de las condiciones de vida, la población es cada vez más longeva. Las nuevas teorías sobre el envejecimiento defienden que el cuerpo humano, en condiciones favorables, puede vivir hasta los 120 años. Ello está dentro del interés general de todos, pero también va unido a un aumento de las enfermedades propias del envejecimiento y a una ne-

cesidad creciente de buscar soluciones para la mejora de la calidad de vida y para la prevención de las patologías vinculadas a la edad.

Esta «medicina de la longevidad», basada en hallazgos científicos recientes, es una necesidad social emergente que empieza a ser una realidad para algunos grupos sociales más privilegiados, porque la conocen y porque tienen acceso al uso de estos nuevos avances terapéuticos. Se basa principalmente en la prevención de enfermedades, en los tests genéticos que permiten una medicina más personalizada y en trata-

mientos que favorecen los mecanismos de defensa y el sistema hormonal, propios del cuerpo humano y siempre mermados al envejecer.

Los profesionales de la salud sabemos que los avances científicos tardan años en incorporarse a la práctica habitual de la medicina convencional y por ello es fundamental difundir los nuevos conocimientos, para que tanto médicos como pacientes tengan acceso a estos avances terapéuticos y nos podamos beneficiar de ellos.

(*) Médico. fasastre@yahoo.es



Francisca A. Sastre (*)

(*) Médico.